

massatge esportiu



Descàrrega muscular profunda

Aplicada a les cames permet a l'esportista aconseguir una millora de tota la musculatura i en conseqüència una elasticitat i preparació idònia per a la competició. Es treballen els bessons, soli, popliti, isquios, tibials i quadríceps. És un massatge profund i per tant pot ser dolorós segons la sensibilitat de cada atleta, però els resultats que s'aconsegueixen són espectaculars.



Tendinitis

És una de les lesions més usuals en la pràctica de gairebé tots els esports. És causada per la repetició continuada de moviments de uns mateixos músculs. Això fa que es produeixi una inflamació que pot deixar parts del cos amb una gran incapacitació. Per això és important fer una visita al massatgista tan aviat com es detectin els primers símptomes, ja que d'aquesta manera l'eliminem molt més fàcilment.



Fascitis plantar

La pràctica esportiva, el sobrepès o el calçat poden danyar la fascia plantar, una banda de teixit elàstic situada a la planta del peu i que amortigua els impactes. Se sent un dolor, de vegades incapacitant, a la planta del peu o en el taló. Per eliminar aquest dolor cal desinflamar la fascia per tal que retorni a la seva posició natural i per aconseguir-ho ens podem ajudar de teràpies manuals.



Epicondilitis

També conegut com a "colze del tenista". És una inflamació de les insercions musculars en l'epicòndil del colze. Els músculs i els tendons de l'avantbraç es fan malbé degut a l'ús excésiu o repetitiu. A part de l'esport, moltes activitats laborals (pintors, carnisers...) també el provoquen. Massatge, gel i exercicis específics d'estirament aconseguiran eliminar-lo.



Esquinços

Un esquinç és l'estripada, distensió o estirament excessiu d'un lligament. Es produeix a causa d'un moviment brusc, caiguda, cop o una forta torsió de l'articulació, que fa superar la seva amplitud normal. Els esquinços causen dolor, inflamació i impotència funcional. El temps de recuperació és variable segons quina sigui la gravetat de la lesió. Es divideixen en primer, segon i tercer grau.



Rampes

La rampa és la sensació de dolor causada per un espasme muscular involuntari. Pot ser a causa d'una insuficient oxigenació dels músculs o per la pèrdua de líquids i sals minerals com a conseqüència d'un esforç prolongat, de moviments bruscs o del fred. Cal trobar les causes que les provoquen en cada cas, per poder-les atacar correctament i eliminar tota sensació de dolor.



Massatge pre i post competició

El massatge pre-competició el realitzarem abans de la pràctica esportiva i amb ell estimularem la musculatura i el sistema nerviós associat i augmentarem el to muscular. Proporcionarà escalfor i retardarà l'aparició de la fatiga. El massatge post-competició actua a la musculatura hipertònica i a la fatigada, genera aport sanguini, disminueix contractures i facilita l'eliminació de desfets metabòlics.



Pubàlgies

És una lesió de la zona del pubis, que es dona en esportistes, sobretot en els futbolistes, per la càrrega de treball que es concentra en aquesta zona i pel poc temps de descans entre la disputa de partits. Es tracta amb massatge transvers profund, crioteràpia i treballs isomètrics de adductors, abductors, recte anterior abdominal i oblics.